

Benutzerhandbuch

Discovery™ Series Selectorized Line

Wichtige Sicherheitsrichtlinien für Benutzer

Halten Sie sich an diese Richtlinien, um den einwandfreien Betriebszustand der Geräte zu gewährleisten:

Wichtig: *Verändern Sie Geräte oder deren Teile nicht, und entfernen Sie keine Geräteteile. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht von Precor empfohlen wird, da hierdurch Verletzungen verursacht werden können.*

- Die Geräte müssen von qualifizierten Technikern regelmäßig gewartet werden.
- Trainer, Personal im Fitnessstudio und Wartungstechniker müssen mit der Verwendung der Geräte vertraut sein, wichtige Sicherheitsrichtlinien kennen und potenzielle Probleme wie verschlissene Seile oder brüchige Schweißstellen erkennen.
- Zur Gewährleistung der Qualität der Fitnessumgebung muss sich das Personal besonders auf den Bereich Krafttraining konzentrieren. Die Fitnessgeräte im Fitnessstudio sollten soweit möglich immer von Personen beaufsichtigt werden, die sich mit dem sicheren Betrieb dieser Geräte auskennen und potenzielle Probleme erkennen.
- Bemerken Mitarbeiter des Fitnessstudios, dass ein Gerät unsachgemäß verwendet wird, sollten sie dem Benutzer umgehend die richtige Handhabung zeigen und den Benutzer bitten, sich mit den *wichtigen Sicherheitsinformationen für Benutzer* vertraut zu machen. *Precor empfiehlt, eine Kopie der wichtigen Sicherheitsinformationen für Benutzer an einer nicht übersehbaren Stelle in der Nähe des Geräts anzubringen.*
- Die Geräte müssen stabil auf einer festen Oberfläche aufgestellt werden. Die Geräte wurden zur freistehenden Verwendung konzipiert, können jedoch am Boden befestigt werden, um zusätzliche Stabilität zu gewährleisten. Precor empfiehlt, die Geräte unbedingt am Boden zu befestigen, um ein Umfallen bei unsachgemäßer Benutzung zu vermeiden. Wenden Sie sich für eine ordnungsgemäße Befestigung bitte an einen professionellen Gebäudetechniker, da die Bodenkonstruktion variieren kann.
- Die Geräte müssen mit genügend freiem Platz um sich herum aufgestellt sein, um den sicheren Betrieb zu gewährleisten. Für die meisten Geräte ist von der Benutzermitte aus gemessen ein freier Platz mit einem Radius von ca. 1,2 Metern erforderlich. Zur Gewährleistung des funktionalen Gerätetrainings muss genügend Platz vorhanden sein, um die Seile vollständig in alle Richtungen ziehen zu können.
- Überprüfen Sie die Geräte gründlich gemäß den in diesem Handbuch empfohlenen Inspektionszeitplänen für die tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Inspektion.
- Bringen Sie während der Gerätewartung den Hinweis „Außer Betrieb“ am Gerät an. Benutzer dürfen die Geräte nur verwenden, wenn diese inspiziert wurden und ordnungsgemäß funktionieren. Muss ein Gerät repariert werden, darf es erst wieder nach der Reparatur verwendet werden. Bringen Sie den Hinweis „Außer Betrieb“ am Gerät an, und weisen Sie das Personal des Fitnessstudios an, die Verwendung des Geräts erst dann wieder zu gestatten, wenn es wieder ordnungsgemäß funktioniert.
- Reparieren Sie eingeklemmte Gewichtstapel-Komponenten nicht ohne Hilfe, da Sie sonst Verletzungen riskieren. Heben Sie den Gewichtstapel gemeinsam mit einer weiteren Person in die korrekte Position, in der die obere Platte auf dem ersten Gewicht aufliegen muss.
- Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn die obere Platte oder der Gewichtstapel angehoben ist. Bringen Sie das Gerät gemeinsam mit einer weiteren Person in die korrekte Position, in der die obere Platte auf dem ersten Gewicht aufliegen muss. Überprüfen Sie, ob das Seil fest auf den Rollen sitzt.
- Besteht beim Training die Gefahr, dass ein Gewicht auf einen Benutzer herunterfällt, empfiehlt Precor die Hilfestellung durch eine zweite Person.
- Stellen Sie die Geräte nicht draußen oder auf nassen Oberflächen auf.

Sicherheitszulassung

Alle Kraftgeräte der Precor Discovery Selectorized Line wurden gemäß EN957 und allen geltenden ASTM-Normen konzipiert und getestet.

Wichtige Sicherheitsinformationen für Benutzer

Lassen Sie sich vor Aufnahme Ihres Fitnessprogramms von Ihrem Arzt untersuchen.

Treffen Sie bei Verwendung von Trainingsgeräten immer grundlegende Vorsichtsmaßnahmen wie die Folgenden:

- Wenn Sie nicht wissen, wie ein Gerät zu handhaben ist, bitten Sie Mitarbeiter des Fitnessstudios Ihnen die Verwendung des Geräts und die Sicherheitsanweisungen zu erklären.
- Halten Sie Kinder von Geräten fern. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Verwenden Sie das Gerät nur zu seinem vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde, da hierdurch Verletzungen verursacht werden können.
- Tragen Sie zum Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe, und vermeiden Sie zu weite Kleidungsstücke.
- **Überanstrengen Sie sich nicht.** Verwenden Sie nur Gewichte, die Sie auch stemmen können. Durch die Verwendung zu schwerer Gewichte können Verletzungen verursacht werden.
- Beenden Sie beim Auftreten von Schmerzen oder ungewöhnlichen Symptomen sofort das Training, und suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Halten Sie den Kopf, die Gliedmaßen, die Finger und die Haare während der Verwendung des Geräts von beweglichen Teilen fern. Berühren Sie die Steckstifte nicht mit den Händen.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen des Geräts.
- Überprüfen Sie das Gerät vor der Verwendung. Wenn Sie ein potenzielles Problem feststellen, wenden Sie sich umgehend an einen Mitarbeiter des Fitnessstudios. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn sich die Mitarbeiter des Fitnessstudios davon überzeugt haben, dass es ordnungsgemäß funktioniert. Versuchen Sie nicht, ein kaputtes oder blockiertes Gerät zu reparieren.
- Verwenden Sie das Gerät nicht draußen oder auf nasser Oberfläche.
- Lassen Sie den Gewichtstapel beim Training nicht plötzlich fallen.
- Der Stift zur Gewichtauswahl muss vollständig eingesteckt sein. Verwenden Sie nur den Stift des Herstellers. Wenden Sie sich an einen Mitarbeiter des Fitnessstudios, wenn Sie sich nicht sicher sind.
- Führen Sie die Gewichtauswahl mit Stift nicht durch, wenn die Gewichte angehoben sind. Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn die obere Platte oder der Gewichtstapel angehoben ist. Bitten Sie die Mitarbeiter des Fitnessstudios, das Gerät zu reparieren und den ordnungsgemäßen Betrieb zu ermöglichen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn der Hinweis „Außer Betrieb“ daran angebracht ist.
- Lesen Sie alle angebrachten Anweisungen, einschließlich aller Sicherheits- und Warnhinweise.

Inhaltsverzeichnis

Produktspezifikationen und -verwendung

Wichtige Sicherheitsbestimmungen

ACHTUNG: Lesen Sie dieses Handbuch sowie alle Etiketten, bevor Sie die Geräte verwenden. Das Nichtbeachten kann zu schweren Verletzungen führen.

- Kinder oder Personen, die sich mit der Verwendung dieses Geräts nicht auskennen, dürfen das Gerät nicht verwenden oder sich in seiner Nähe befinden.
- Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt gründlich untersuchen, bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen. Fragen Sie Ihren Hausarzt nach der passenden Herzfrequenz für Ihr Alter und Ihr Fitnessniveau.
- Beenden Sie das Training umgehend, wenn Sie Schmerzen spüren oder sich schwach oder schwindelig fühlen.

Dieser Abschnitt enthält die folgenden Informationen für jedes Gerät:

- Gerätespezifikationen
- Trainingseinstellung
- Benutzeranweisungen für das Gerät
- Trainingstipps

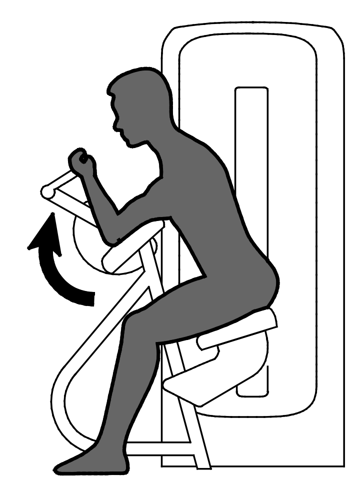
Anleitung Bizepsmaschine

Spezifikationen

Gerätemaße	119 cm L x 112 cm B x 150 cm H (47″ L x 44″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	124 cm L x 109 cm B (49″ L x 43″ B)
Gewichte	73 kg (160 lb)
Gerätegewicht	210 kg (463 lb)

Einstellung





Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Oberarme flach auf dem Armpolster aufliegen.
3	Richten Sie Ihre Ellenbogen an der Drehachse aus.

Übung

- Fassen Sie die Griffe.
- Ziehen Sie Ihre Arme mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung zu sich heran.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie die Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

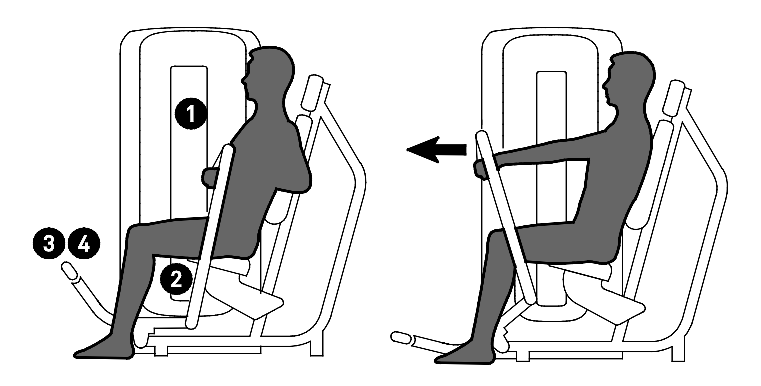
- Lassen Sie Ihre Arme immer flach auf dem Armpolster aufgelegt.
- Führen Sie immer die vollständige Bewegung aus.

Anleitung Brustpresse

Spezifikationen

Gerätemaße	147 cm L x 150 cm B x 150 cm H (58″ L x 59″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	163 cm L x 150 cm B (64″ L x 59″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gerätegewicht	255 kg (561 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich die Griffe auf mittlerer Höhe Ihrer Brust befinden.
3	Betätigen Sie die Fußunterstützung und fassen Sie beide Griffe.
4	Lassen Sie die Fußunterstützung los und stellen Sie Ihre Füße auf den Boden.

Übung

- Drücken Sie Ihre Arme mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach vorne.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenen Armen.
- Bewegen Sie die Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.
- Verwenden Sie die Fußunterstützung, um die Griffe auf die Ruheposition zurückzubringen.

Trainingstipps

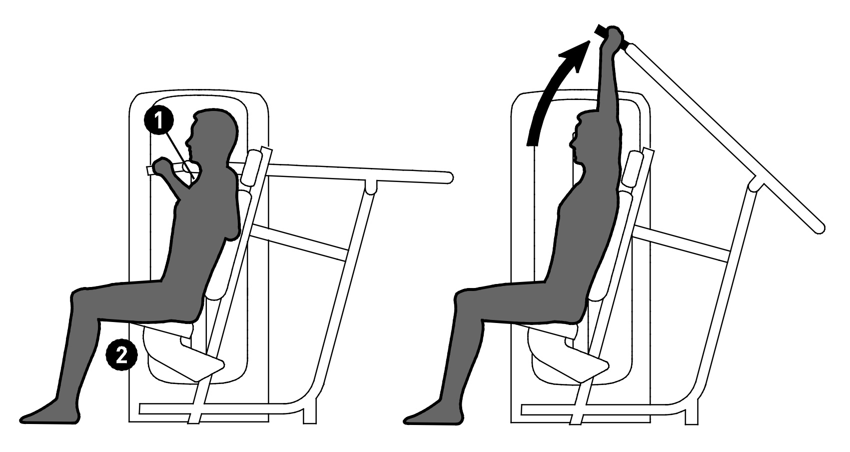
- Pressen Sie die Ellenbogen nicht an Ihren Körper.
- Verwenden Sie die vertikalen Griffe, um die Trainingsroutine zu variieren.

Anleitung Schulterpresse

Spezifikationen

Gerätemaße	170 cm L x 132 cm B x 150 cm H (67″ L x 52″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	165 cm L x 132 cm B (65″ L x 52″ B)
Gewichte	91 kg (200 lb)
Gerätegewicht	252 kg (556 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich die Griffe knapp über Ihren Schultern befinden.

Übung

- Fassen Sie die Griffe.
- Strecken Sie Ihre Arme mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach oben und lassen Sie Ihren Rücken fest auf dem Rückenpolster aufliegen.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenen Armen.
- Bewegen Sie die Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

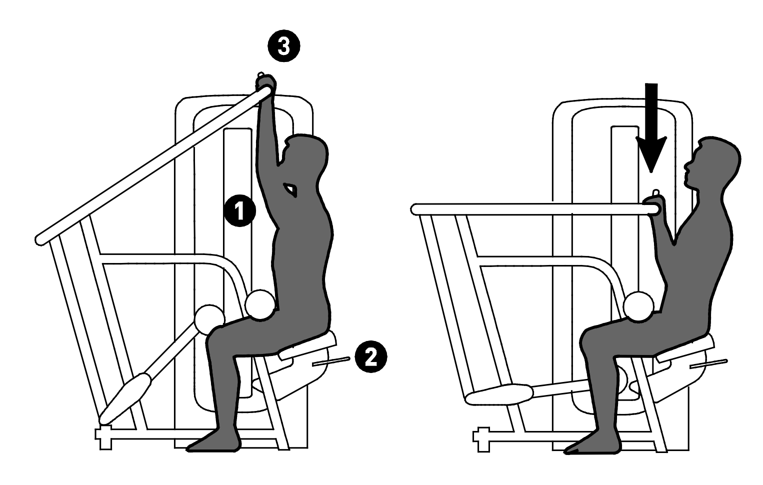
- Pressen Sie die Ellenbogen nicht an Ihren Körper.

Anleitung Latzug

Spezifikationen

Gerätemaße	170 cm L x 155 cm B x 196 cm H (67″ L x 61″ B x 77″ H)
Arbeitsbereich	168 cm L x 160 cm B (66″ L x 63″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gerätegewicht	295 kg (649 lb)

Einstellung



Nummer	*Schritt*
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie den Sitz so ein, dass die Oberschenkelpolster fest auf Ihren Beinen aufliegen.
3	Stehen Sie auf, fassen Sie die Griffe mit beiden Händen und setzen Sie sich wieder hin.

Übung

- Beginnen Sie mit ausgestreckten Armen und leicht angewinkelten Ellenbogen.
- Ziehen Sie die Griffe mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung auf Höhe Ihres Kinns.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie die Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

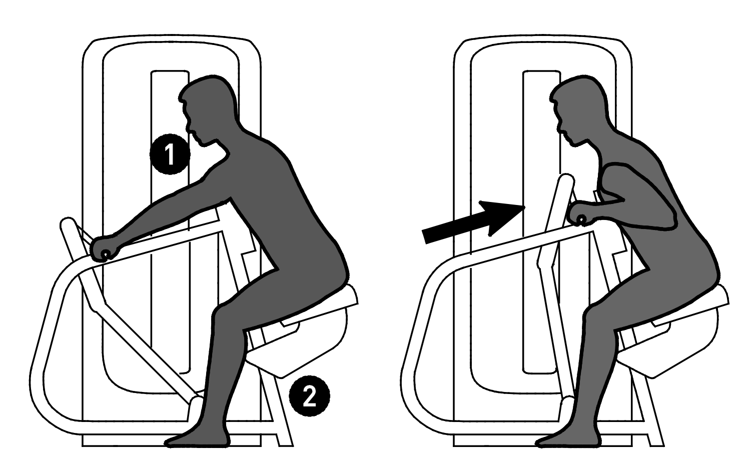
- Pressen Sie die Ellenbogen nicht an Ihren Körper.
- Ziehen Sie die Griffe nicht hinter Ihren Hals.
- Behalten Sie eine stabile Körperhaltung bei.

Anleitung Rudermaschine

Spezifikationen

Gerätemaße	130 cm L x 125 cm B x 150 cm H (51″ L x 49″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	132 cm L x 124 cm B (52″ L x 49″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gerätegewicht	245 kg (539 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
❶	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
❷	Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich die Brustpolsterung knapp unter Schulterhöhe befindet.

Übung

- Fassen Sie die Griffe.
- Ziehen Sie die Griffe mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung an sich heran.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie die Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

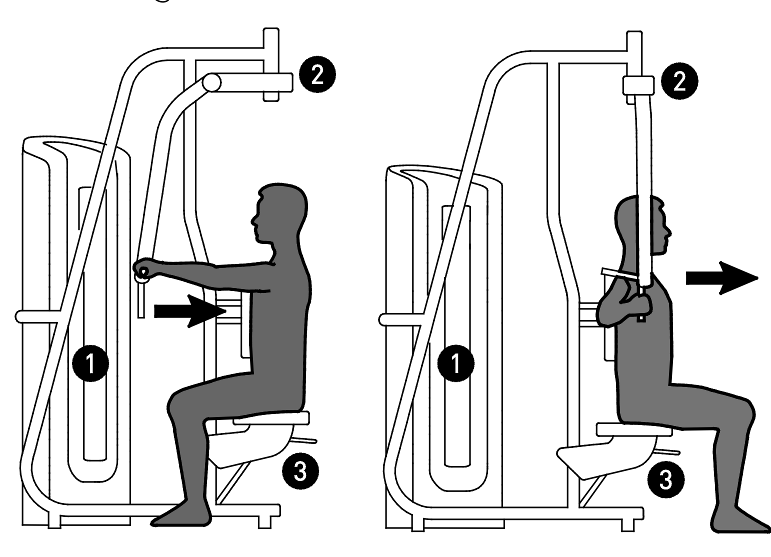
- Pressen Sie die Ellenbogen nicht an Ihren Körper.
- Belassen Sie Ihren Kopf in einer neutralen Position und drücken Sie Ihre Brust fest gegen die Brustpolsterung.

Anleitung Kombi-Butterfly

Spezifikationen

Gerätemaße	99 cm L x 142 cm B x 213 cm H (39″ L x 56″ B x 84″ H)
Arbeitsbereich	208 cm L x 208 cm B (82″ L x 82″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gerätegewicht	282 kg (621 lb)

Einstellung



Startposition für Rear Delt-Übung

Startposition für Pec Fly-Übung

Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie den Bewegungsbegrenzer für jeden Arm auf die angezeigte Startposition ein.
3	Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich die Griffe auf Schulterhöhe befinden.

Übung

- Fassen Sie die oberen Griffe (Rear Delt) oder die unteren Griffe (Pec Fly).
- Ziehen Sie die ausgestreckten Arme mit leicht angewinkelten Ellenbogen mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach außen und hinten.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenen Armen.
- Bewegen Sie die Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

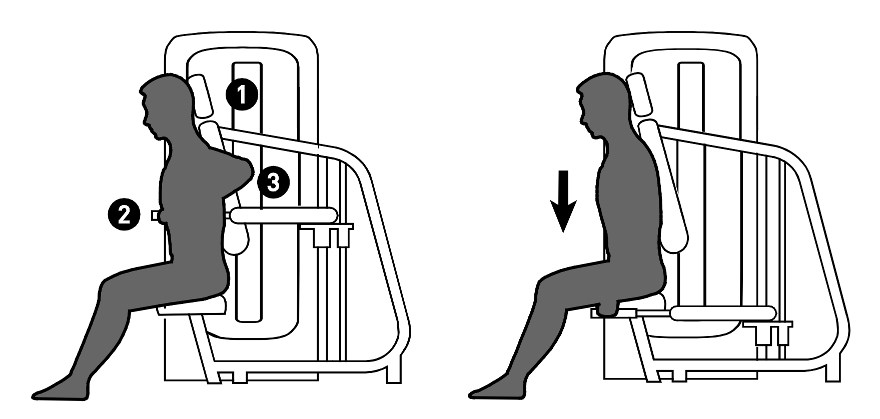
- Pressen Sie die Ellenbogen nicht an Ihren Körper.
- Stellen Sie die Startposition so ein, dass Sie eine vollständige Bewegung ausführen können.

Anleitung Dip sitzend

Spezifikationen

Gerätemaße	119 cm L x 125 cm B x 150 cm H (47″ L x 49″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	121 cm L x 124 cm B (48″ L x 49″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gerätegewicht	250 kg (551 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Fassen Sie beide Griffe und lassen Sie Ihre Hände nahe an Ihrem Körper.
3	Setzen Sie sich mit Ihrem Rücken an das Rückenpolster.

Übung

- Drücken Sie mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach unten.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenen Armen.
- Bewegen Sie die Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

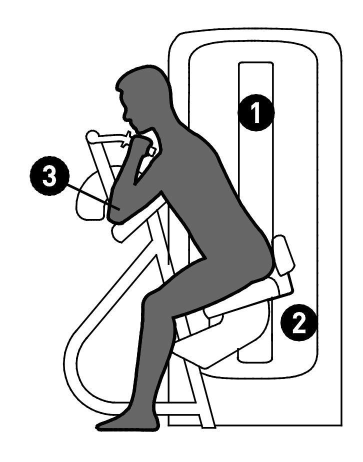
- Halten Sie Ihren Kopf während der Übung in einer neutralen Position.
- Belassen Sie die Ellenbogen während der Übung nahe an Ihrem Körper.
- Pressen Sie die Ellenbogen nicht an Ihren Körper.

Anleitung Trizepsmaschine

Spezifikationen

Gerätemaße	119 cm L x 112 cm B x 150 cm H (47" L x 44" B x 59" H)
Arbeitsbereich	124 cm L x 103 cm B (49" L x 42" B)
Gewichte	73 kg (160 lb)
Gerätegewicht	213 kg (469 lb)

Einstellung





Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Oberarme flach auf dem Armpolster aufliegen.
3	Richten Sie Ihre Ellenbogen an der Drehachse aus.

Übung

- Fassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie Ihre Arme mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach vorne.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenen Armen.
- Bewegen Sie die Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

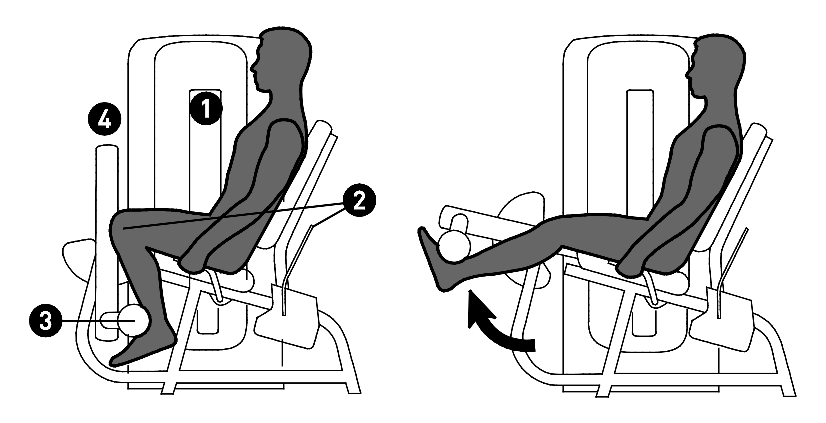
- Lassen Sie Ihre Arme immer flach auf dem Armpolster aufgelegt.
- Führen Sie immer die vollständige Bewegung aus.

Anleitung Beinstrecker

Spezifikationen

Gerätemaße	135 cm L x 125 cm B x 150 cm H (53″ L x 49″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	168 cm L x 127 cm B (66″ L x 50″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gerätegewicht	271 kg (596 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Richten Sie Ihre Knie durch Einstellen der Rückenlehne an der Drehachse aus.
3	Stellen Sie das runde Polster auf eine komfortable Position ein.
4	Stellen Sie den Bewegungsarm auf die gewünschte Startposition ein.

Übung

- Fassen Sie die Griffe.
- Strecken Sie Ihre Beine mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach vorne.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenen Armen.
- Bewegen Sie die Beine langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

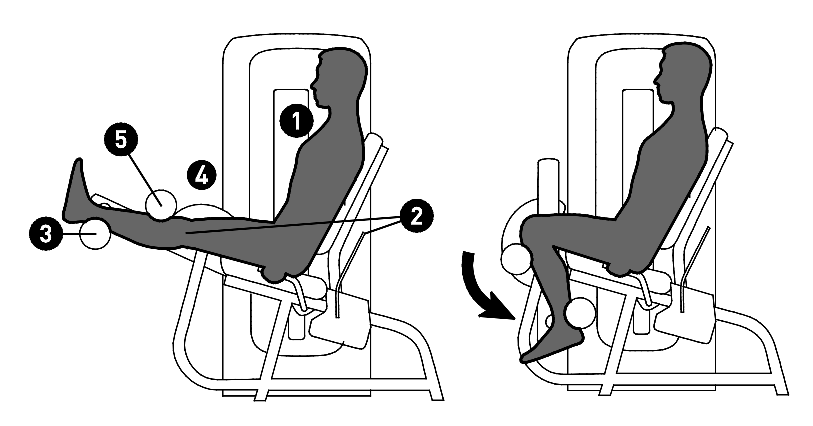
- Verlängern Sie Ihre Ruhezeit bei voller Streckung.

Anleitung Beinbeuger

Spezifikationen

Gerätemaße	155 cm L x 125 cm B x 150 cm H (61″ L x 49″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	168 cm L x 127 cm B (66″ L x 50″ B)
Gewichte	109 kg (240 lb)
Gerätegewicht	284 kg (626 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Richten Sie Ihre Knie durch Einstellen der Rückenlehne an der Drehachse aus.
3	Stellen Sie das Fußgelenkpolster auf eine komfortable Position ein.
4	Stellen Sie den Bewegungsarm auf die gewünschte Startposition ein.
5	Senken Sie das Kniepolster und stellen Sie es auf eine Position unter Ihrem Knie ein.

Übung

- Fassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie Ihre Beine mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach hinten.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie die Beine langsam an die Ausgangsposition zurück.
- Lösen Sie das Kniepolster, sobald Sie die Übung beendet haben.

Trainingstipps

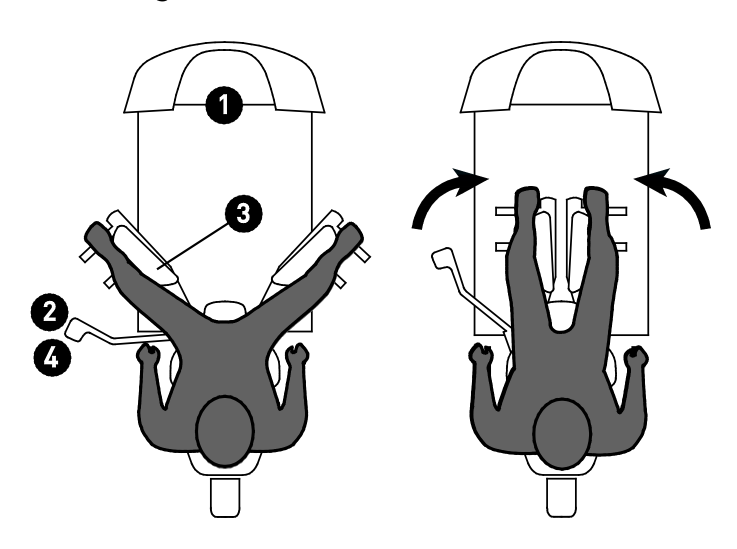
- Verlängern Sie Ihre Ruhezeit bei voller Kontraktion.

Anleitung Innerer Oberschenkel

Spezifikationen

Gerätemaße	76 cm L x 168 cm B x 150 cm H (30″ L x 66″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	168 cm L x 139 cm B (66″ L x 55″ B)
Gewichte	91 kg (200 lb)
Gerätegewicht	259 kg (571 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Schließen Sie die Bewegungsarme mithilfe des Einstellgriffs.
3	Setzen Sie sich so in das Gerät, dass Ihre Innenschenkel auf den Oberschenkelpolstern aufliegen.
4	Stellen Sie den Bewegungsarm auf die gewünschte Startposition ein.

Übung

- Fassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie Ihre Oberschenkel mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach innen.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie die Beine langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

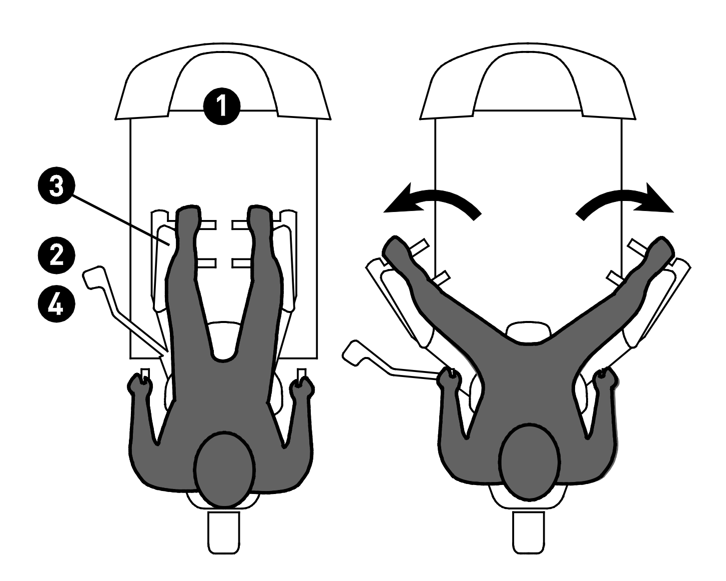
- Sie können die Bewegungsarme nach außen einrasten. Verwenden Sie den Einstellgriff, um sie nach innen zu bewegen.

Anleitung Äußerer Oberschenkel

Spezifikationen

Gerätemaße	76 cm L x 168 cm B x 150 cm H (30" L x 66" B x 59" H)
Arbeitsbereich	168 cm L x 139 cm B (66" L x 55" B)
Gewichte	91 kg (200 lb)
Gerätegewicht	259 kg (571 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie die Bewegungsarme mithilfe des Einstellgriffs auf eine leicht geöffnete Position ein.
3	Setzen Sie sich so in das Gerät, dass Ihre Außenschenkel auf den Oberschenkelpolstern aufliegen.
4	Stellen Sie die Bewegungsarme so ein, dass sich Ihre Beine mittig nebeneinander befinden.

Übung

- Fassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie Ihre Oberschenkel mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach außen.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie die Beine langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Sie können die Bewegungsarme nach innen einrasten. Verwenden Sie den Einstellgriff, um sie nach außen zu bewegen.

Anleitung Beinpresse

Spezifikationen

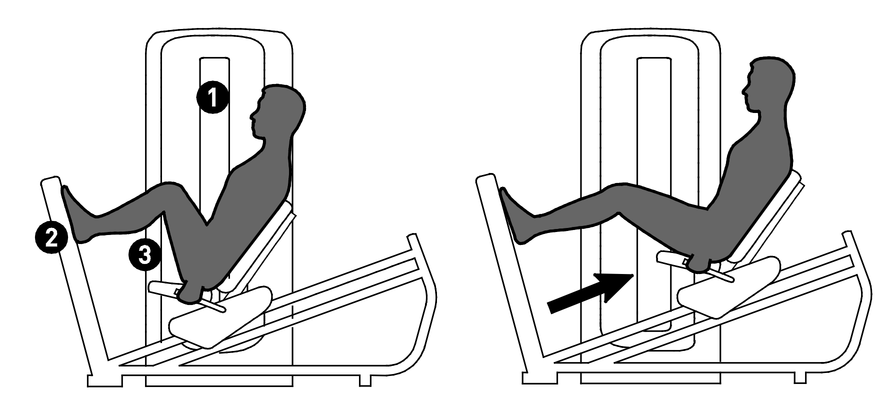
Gerätemaße 196 cm L x 1122 cm B x 150 cm H
(77″ L x 48″ B x 59″ H)

Arbeitsbereich 221 cm L x 122 cm B (87″ L x 48″ B)

Gewichte 182 kg (400 lb)

Gerätegewicht 411 kg (905 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Setzen Sie sich und stellen Sie Ihre Füße etwa schulterbreit auf die Fußplatte.
3	Ziehen Sie den Sitzgriff nach oben und stellen Sie den Sitz so ein, dass sich Ihre Knie in einem 90-Grad-Winkel befinden. Lassen Sie den Griff los, um den Sitz einrasten zu lassen.

Übung

- Strecken Sie Ihre Beine mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach vorne.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie die Beine langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

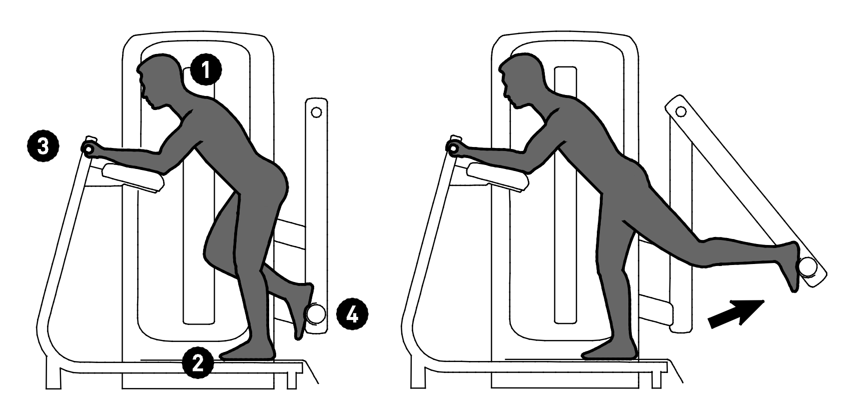
- Pressen Sie die Knie nicht zusammen.

Anleitung Gesäßmuskel strecken

Spezifikationen

Gerätemaße	135 cm L x 102 cm B x 150 cm H (53″ L x 40″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	101 cm L x 213 cm B (40″ L x 84″ B)
Gewichte	73 kg (160 lb)
Gerätegewicht	203 kg (447 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie sich mit Ihren Füßen knapp vor den Bewegungsarm.
3	Fassen Sie beide Griffe und lassen Sie Ihren Rücken gestreckt und Ihre Hüfte in einer stabilen Position.
4	Setzen Sie den Fußballen des rechten oder linken Fußes auf den Bewegungsarm.

Übung

- Drücken Sie mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach hinten.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenem Bein.
- Bewegen Sie das Bein langsam an die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Trainingstipps

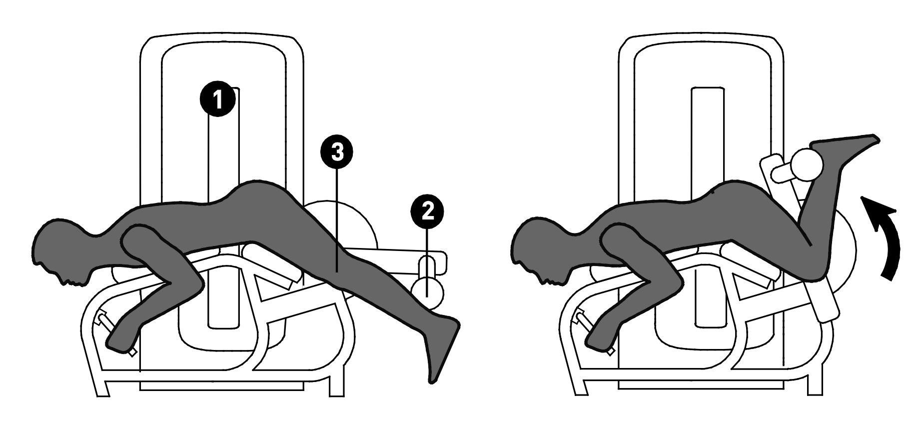
- Halten Sie Ihren Kopf während der Übung in einer neutralen Position.
- Um verschiedene Muskeln anzusprechen, variieren Sie Ihre Körperposition relativ zum Bewegungsarm.

Anleitung Bein-Curl geneigt

Spezifikationen

Gerätemaße	155 cm L x 122 cm B x 150 cm H (61″ L x 48″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	119 cm L x 155 cm B (47″ L x 61″ B)
Gewichte	91 kg (200 lb)
Gerätegewicht	241 kg (531 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie das Fußgelenkpolster auf eine komfortable Position ein.
3	Richten Sie Ihre Knie an der Drehachse aus und legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf die Oberschenkel- und Brustpolster.

Übung

- Fassen Sie die Griffe.
- Drücken Sie Ihre Beine mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach oben.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie die Beine langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

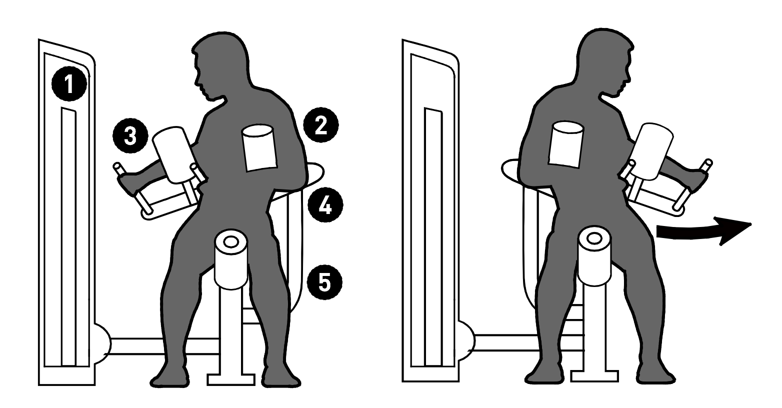
- Wenn sich das Fußgelenkpolster während der Übung entlang Ihrer Wade bewegt, nehmen Sie eine Körperposition ein, bei der Ihre Knie richtig an der Drehachse anliegen.

Anleitung Rumpfdrehung

Spezifikationen

Gerätemaße	127 cm L x 137 cm B x 150 cm H (50″ L x 54″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	134 cm L x 116 cm B (53″ L x 46″ B)
Gewichte	73 kg (160 lb)
Gerätegewicht	216 kg (476 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Setzen Sie sich mit Ihrem Rücken an das Rückenpolster.
3	Wählen Sie Ihre Startposition (links, rechts oder mittig).
4	Legen Sie Ihre Ellenbogen an die Außenseiten der Rollenpolster und fassen Sie beide Griffe.
5	Legen Sie Ihre Knie leicht an das Unterstützungspolster an.

Übung

- Drehen Sie sich mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung in die gewünschte Richtung und spannen Sie Ihren Oberkörper mithilfe Ihrer Arme und Hände an.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie Ihren Körper langsam an die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung von den anderen Startpositionen aus.

Trainingstipps

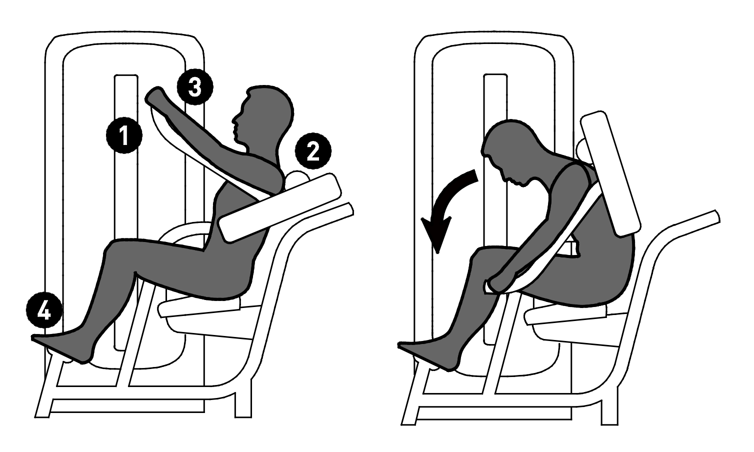
- Verwenden Sie für diese Übung leichtere Gewichte und mehr Wiederholungen.
- Halten Sie die Griffe während der Übung nur leicht fest.

Anleitung Bauchmuskelmaschine

Spezifikationen

Gerätemaße	147 cm L x 130 cm B x 150 cm H (58″ L x 51″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	137 cm L x 130 cm B (54″ L x 51″ B)
Gewichte	91 kg (200 lb)
Gerätegewicht	234 kg (516 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Setzen Sie sich mit Ihrem Rücken an das Rollenpolster.
3	Fassen Sie beide Griffe und legen Sie Ihre Unterarme auf die gepolsterten Bewegungsarme.
4	Stellen Sie Ihre Füße bequem auf oder unter die Fußstütze.

Übung

- Drücken Sie Ihren Körper mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach vorne.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie Ihren Körper langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

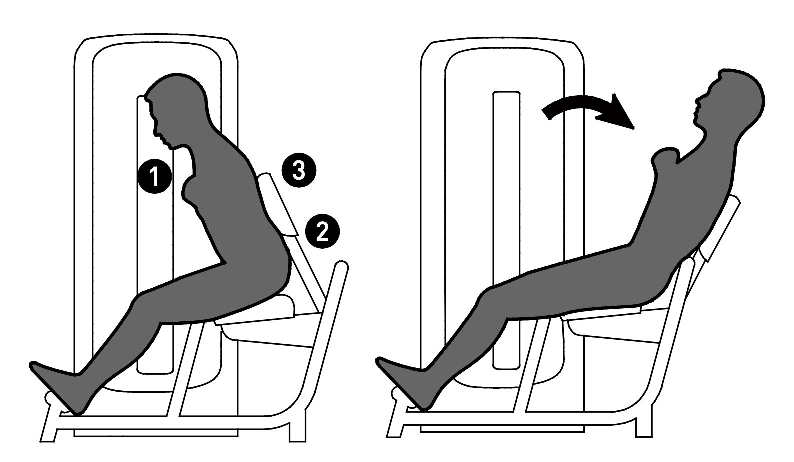
- Konzentrieren Sie sich darauf, während der Übung Ihre Bauchmuskeln einzusetzen und nicht Ihre Arme.

Anleitung Rückenstrecker

Spezifikationen

Gerätemaße	122 cm L x 109 cm B x 150 cm H (48″ L x 43″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	198 cm L x 130 cm B (78″ L x 51″ B)
Gewichte	73 kg (160 lb)
Gerätegewicht	242 kg (511 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Setzen Sie sich mit Ihrem unteren Rückenbereich an das Rückenpolster.
3	Stellen Sie den Bewegungsarm auf eine bequeme Startposition ein.

Übung

- Verschränken Sie Ihre Arme vor Ihrer Brust.
- Drücken Sie Ihren Rücken mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach hinten.
- Pausieren Sie bei voller Kontraktion.
- Bewegen Sie Ihren Körper langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

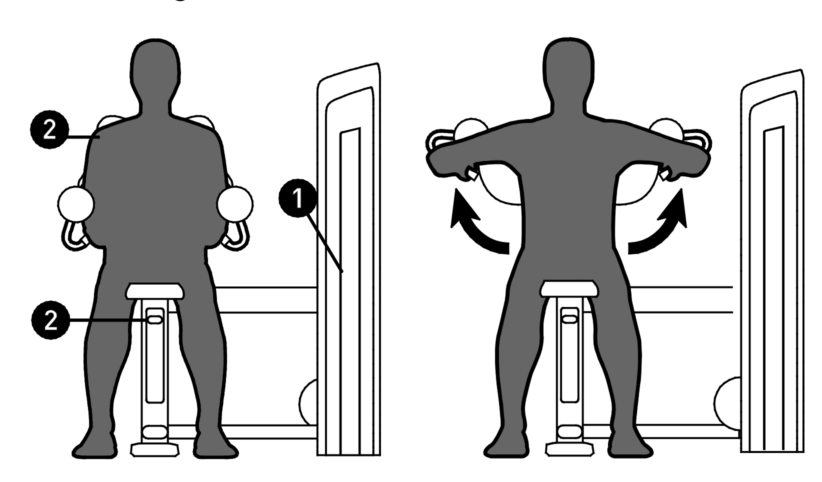
- Belassen Sie Ihren Rücken ständig am Rückenpolster.
- Drücken Sie mit Ihrem Rücken nicht zu weit nach hinten.

Anleitung Seitliches Anheben

Spezifikationen

Gerätemaße	135 cm L x 125 cm B x 150 cm H (53″ L x 49″ B x 59″ H)
Arbeitsbereich	134 cm L x 142 cm B (53″ L x 56″ B)
Gewichte	73 kg (160 lb)
Gerätegewicht	237 kg (521 lb)

Einstellung



Nummer	***Schritt***
1	Wählen Sie ein passendes Gewicht.
2	Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Schultern korrekt an den Drehachsen ausgerichtet sind.

Übung

- Fassen Sie beide Griffe und legen Sie Ihre Oberarme an die Armpolster an.
- Bewegen Sie Ihre Arme mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung seitlich nach oben, bis sie eine horizontale Position erreichen.
- Pausieren Sie bei voll ausgefahrenem Armen.
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam an die Ausgangsposition zurück.

Trainingstipps

- Wenn sich die Armpolster während der Übung entlang Ihres Oberarms bewegen, stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Schultern korrekt an den Drehachsen ausgerichtet sind.
- Verlängern Sie Ihre Ruhezeit bei voller Streckung.

Wartung

Bevor Sie mit der Wartung beginnen

Precor empfiehlt die Einführung eines sorgfältigen Wartungsprogramms, zu dem regelmäßige, in diesem Handbuch beschriebene Sicherheitskontrollen durch qualifizierte Sicherheitstechniker gehören.

Diese Anleitung beschreibt die Wartung der professionellen Kraftgeräte der Precor Discovery Selectorized Strength Line. Sie bietet Informationen über die Komponenten, die täglich, wöchentlich, monatlich und jährlich geprüft und gewartet werden müssen. Führen Sie die Wartungsarbeiten aus, die für die von Ihnen zu wartenden Geräte angemessen sind und überspringen Sie nicht erforderliche.

Diese Anleitung deckt die allgemeinen Wartungsvorgänge ab, die Sie in der Fitnesseinrichtung ausführen können. Wenn für die Geräte jedoch neben den Wartungsvorgängen, die in diesem Handbuch beschrieben sind, weitere Wartungsschritte erforderlich sind, lesen Sie *Service anfordern*.

Wichtig: *Kaufen Sie Ersatzteile nur von Precor. Viele Teile wurden eigens für Kraftgeräte von Precor getestet und hergestellt. Wenn Sie Teile verwenden, die nicht von Precor genehmigt sind, entfällt u. U. der Garantieanspruch. Durch die Verwendung von Teilen, die nicht von Precor genehmigt wurden, können Verletzungen auftreten.*

Precor empfiehlt, dass die Wartungstechniker die in diesem Handbuch beschriebenen Sicherheitsrichtlinien und Wartungsverfahren aufmerksam lesen und verstehen.

Hinweis: Falls das Gerät zusammengebaut werden muss, ist eine separate Anleitung für den Zusammenbau beigefügt. Weitere Informationen zum Verwenden eines Geräts finden Sie auf dem am Gerät angebrachten Etikett mit Anweisungen.

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, die Kraftgeräte selbst zu warten. Eine Ausnahme bilden die Wartungsanweisungen in dieser Betriebsanleitung. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Händler. Falls Sie weitere Informationen über Telefonnummern des Kundendienstes oder eine Liste autorisierter Precor-Kundendienstzentren benötigen, besuchen Sie die Precor-Website unter www.precor.com.

Falls Sie Fragen zum Preis eines Geräts haben, wenden Sie sich unter Angabe der Seriennummer an den Precor-Kundendienst. Precor bestimmt mithilfe der Seriennummer das Modell und Herstellungsjahr. Sie finden die Seriennummer normalerweise unter dem Sitzpolster.

Notieren Sie sich unten die Modell- und Seriennummern und das Kaufdatum aller Krafttrainingsgeräte von Precor, um diese Angaben bei Bedarf leicht nachschlagen zu können. Sie können alle Geräteinformationen unten eintragen, um sie leicht nachschlagen zu können.

Modellnummer: Seriennummer:

Kaufdatum:

Modellnummer: Seriennummer:

Kaufdatum:

Modellnummer: Seriennummer:

Kaufdatum:

Modellnummer: Seriennummer:

Kaufdatum:

Modellnummer: Seriennummer:

Kaufdatum:

Modellnummer: Seriennummer:

Kaufdatum:

Modellnummer: Seriennummer:

Kaufdatum:

Modellnummer: Seriennummer:

Kaufdatum:

Modellnummer: Seriennummer:

Kaufdatum:

Modellnummer: Seriennummer:

Kaufdatum:

Modellnummer: Seriennummer:

Kaufdatum:

Modellnummer: Seriennummer:

Kaufdatum:

Empfohlene Werkzeuge

Wir empfehlen, die folgenden Werkzeuge zur Inspektion und Wartung der Geräte bereitzuhalten:

- Vollständigen Satz an Kombinationsringschlüsseln von ½ Zoll bis 15⁄16 Zoll
- Vollständigen Satz an Steckschlüsseln von ½ Zoll bis 15⁄16 Zoll
- Mutterndreher: ¼ Zoll
- Verstellbaren 12-Zoll-Rollgabelschlüssel
- Vollständigen Satz an Innensechskant-Schraubendrehern von 5⁄64 Zoll bis ⅜ Zoll
- Gummihammer
- Kreuzschlitzschraubenzieher
- 3⁄16-Zoll-Sechskantschlüssel (Kugel- oder T-Griff)

Tägliche Inspektion

Folgende Aufgaben müssen täglich durchgeführt werden, um die Geräte instand zu halten und den reibungslosen Betrieb zu gewährleisten:

- Reinigen Sie alle Polster der Geräte.
- Überprüfen Sie die Polster auf Verschleiß.
- Reinigen und inspizieren Sie das Gestänge der Geräte.
- Überprüfen Sie die Seile und Endverbindungen auf Verschleiß.
- Prüfen Sie die Etiketten mit Warnungen und Anweisungen.

Führen Sie die für das Gerät erforderlichen Wartungsaufgaben aus, und überspringen Sie nicht zutreffende Aufgaben.

Polster reinigen

Reinigen Sie die Polster täglich mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser in einer Sprühflasche, um Schweiß und Schmutz auf der Oberfläche zu entfernen. Sprühen Sie die Lösung auf die Polsterflächen, und wischen Sie sie mit einem sauberen Tuch trocken.

Wichtig: *Verwenden Sie zum Reinigen der Polsterung keine Reinigungsprodukte mit folgenden Inhaltsstoffen: Lösungsmittel, Alkohol, Ammoniak oder Mineralöl. Verwenden Sie stattdessen ein mildes Reinigungsmittel.*

Polster auf Verschleiß überprüfen

Überprüfen Sie die Polster auf Risse, lockere Klammern und lockere Schrauben. Ersetzen Sie die Polster bei Bedarf (siehe *Service anfordern* zum Kauf neuer Polster).

Wichtig: *Beziehen Sie nicht die Polster neu, und verwenden Sie keine Polster, die nicht von Precor genehmigt wurden.*

Gestänge reinigen und überprüfen

Reinigen Sie das Gestänge täglich mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser in einer Sprühflasche, um Fett und Schmutz zu entfernen. Wischen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch ab, und trocknen Sie das Gerät vollständig. Reinigen Sie auch die lackierten und verchromten Teile.

Verwenden Sie einen handelsüblichen Chromreiniger, um den Glanz verchromter Teile wiederherzustellen und aufrechtzuerhalten.

Überprüfen Sie das Gestänge während der Reinigung auf Risse, Rost oder andere Schäden. Die Schweißnähte dürfen keine Fehler aufweisen, und alle Teile müssen ordnungsgemäß befestigt sein.

Alle Befestigungselemente überprüfen

Bei normaler Verwendung können sich die Befestigungselemente lockern. Überprüfen Sie alle Muttern, Bolzen, Schrauben und anderen Befestigungselemente, um sicherzustellen, dass sie fest sitzen und ordnungsgemäß eingesetzt wurden.

Prüfen Sie die Befestigungselemente an Schraubverbindungen und stellen Sie sicher, dass sie fest sitzen. Ziehen Sie ein lockeres und in gutem Zustand befindliches Befestigungselement einfach wieder fest. Wenn Sie sich über den Zustand eines Befestigungselements Sorgen machen, entfernen Sie es, reinigen Sie das Gewinde, und überprüfen Sie das Element auf Risse, ein beschädigtes Gewinde, Korrosion oder Rost. Setzen Sie ein unbeschädigtes Befestigungselement wieder ein. Andernfalls setzen Sie das Gerät außer Betrieb, bis ein neues Befestigungselement ordnungsgemäß eingesetzt wurde. Bestellen Sie neue Befestigungselemente beim Kundendienst. Weitere Informationen erhalten Sie unter siehe *Service anfordern*.

Inspektion von Kabeln und Endverbindungen

VORSICHT: Überprüfen Sie die Seile, Rollen, Befestigungselemente und zugehörigen Bauteile regelmäßig. Ersetzen Sie jedes Seil nur durch Precor-Ersatzteile, sobald Sie eine Abnutzung feststellen. Bei regelmäßiger Verwendung kann ein Seil abnutzen und reißen. Wenn ein Seil plötzlich reißt, kann dies zu schweren Verletzungen führen. Lesen Sie *Service anfordern* zum Kauf von Ersatzteilen.

Überprüfen Sie Seile und Endverbindungen täglich, und ersetzen Sie diese bei Beschädigung. Achten Sie auf Knickstellen, ausgefranste Seile, Verschleiß der Seilbeschichtung und beschädigte Kauschen. Achten Sie vor allem an gecrimpten Seilenden und in Rollennähe auf Abnutzungserscheinungen.

Wichtig: *Die Seile müssen bei Beschädigung sofort ersetzt werden, um Verletzungen zu vermeiden.*

Offensichtliche Zeichen von Seilbeschädigungen:

1	Freiliegender innerer Draht, Risse in der Beschichtung oder beschädigte Beschichtung im Bereich des über eine Rolle laufenden Seils
2	Zickzack- oder Wellenmuster
3	Knickstellen, die auf eine innere Beschädigung hinweisen
4	Eingekerbte Beschichtung
5	Aufgeblasene Beschichtung

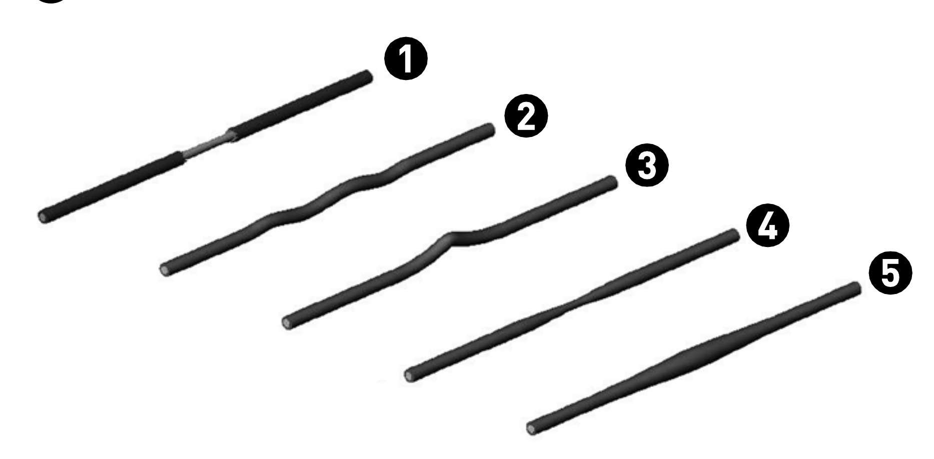


Abbildung 1: Anzeichen für Seilbeschädigung

Prüfen Sie zusätzlich Folgendes:

- Vergewissern Sie sich, dass jedes Kabel korrekt eingestellt und oben am Gewichtstapel befestigt ist.
- Prüfen Sie die Kabelrollen, Endverbindungen und -anschlussstücke. Vergewissern Sie sich, dass alle Verbindungsteile fest angeschlossen sind, und passen Sie die Seilspannkraft je nach Bedarf an.
- Vergewissern Sie sich, dass der Kabelbolzen mit mindestens sechs Strängen in den Selektorschaft eingeführt ist, und dass die Sicherungsverschlussmutter festgezogen ist. (Siehe folgende Abbildung.)

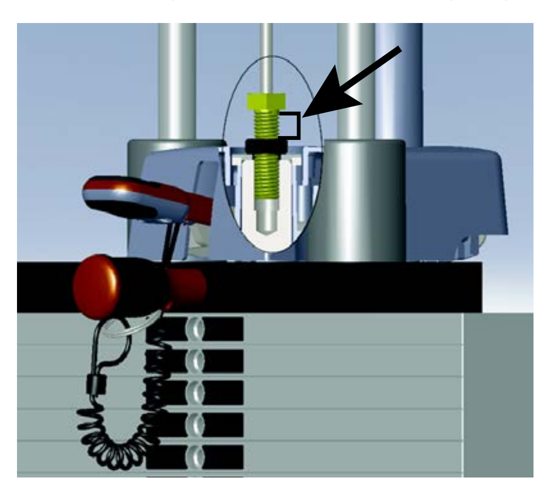


Abbildung 2: Kabelbolzen muss mit mindestens sechs Strängen mit dem Selektor verbunden sein

Überprüfung der Warnungs- und Anweisungsetiketten

Überprüfen Sie täglich die Etiketten mit Warnungen und Anweisungen auf problemlose Lesbarkeit. Ist das Etikett teilweise verdeckt oder nicht ordnungsgemäß befestigt, ersetzen Sie es umgehend (l*essen Sie Service anfordern*).

Reinigen Sie die Etiketten bei Bedarf mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser in einer Sprühflasche, und trocknen Sie sie gründlich mit einem weichen Tuch.

Hier ein Beispiel für ein Etikett mit Anweisungen.

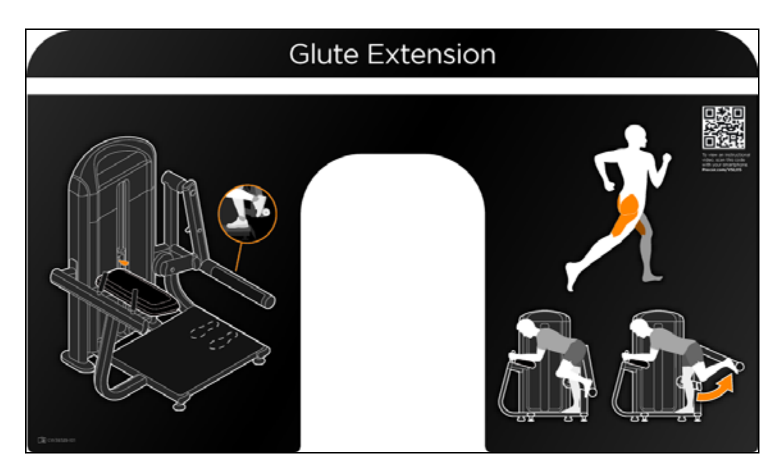


Abbildung 3: Beispiel eines Benutzeranweisungsetiketts der Discovery Series Selectorized Line

Produkte von Precor sind mit mehreren standardmäßigen Warnhinweisetiketten versehen. Die folgenden zwei Abbildungen sind von Modell und Produktgruppe abhängige Beispiele für Warnhinweise auf Geräten:

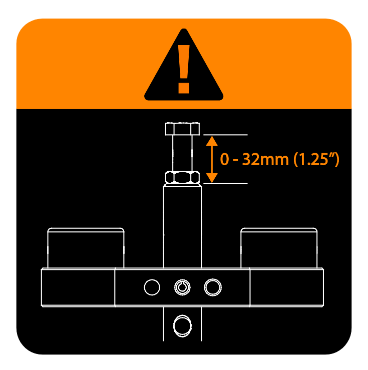


Abbildung 4: Ein Warnhinweisetikett befindet sich möglicherweise auf oder in der Nähe von Gewichtstapeln, an denen ein Seilanker in den Schaft zur Gewichtauswahl geschraubt ist.

⚠ Warnhinweis

Die unsachgemäße Verwendung dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben. Selbst bei sachgemäßer Verwendung gehen Sie bei Verwendung dieser Art von Geräten stets ein Verletzungsrisiko ein.

- **Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen.**
- **Halten Sie Kinder von diesem Gerät fern.**
- **Lesen und befolgen Sie vor der Verwendung dieses Geräts sämtliche Warnhinweise und Sicherheitsanweisungen.**
- **Inspizieren Sie das Gerät vor der Verwendung. Überprüfen Sie es auf lockere Schrauben oder beschädigte Kabel. Falls Sie der Meinung sind, dass das Gerät gewartet werden muss, benachrichtigen Sie die Mitarbeiter des Fitnessstudios.**
- **Verwenden Sie das Gerät nur zu seinem vorgesehen Zweck. Befolgen Sie die entsprechenden Anweisungen.**
- **Stellen Sie sicher, dass der Stift zur Gewichtauswahl vollständig eingerastet ist.**
- **Falls Gewichte, Riemenscheiben oder andere Teile blockiert werden, versuchen Sie nicht, diese zu lösen, da die Gewichte unerwartet herunterfallen können. Benachrichtigen Sie die Mitarbeiter des Fitnessstudios.**
- **Entfernen Sie keine Etiketten vom Gerät. Tauschen Sie Etiketten aus, wenn Sie beschädigt werden oder verloren gehen.**

CW34708-104, de

Abbildung 5: Eine Variante dieses Etiketts mit Warnhinweisen befindet sich auf dem Gestänge des Geräts.

Wöchentliche Inspektion

In diesem Abschnitt sind die Aufgaben zur wöchentlichen Wartung des Geräts beschrieben. Führen Sie die folgenden Aufgaben abhängig vom zu wartenden Gerät durch:

- Reinigen Sie die Polster gründlich.
- Reinigen Sie die Seilköpfe, und sprühen Sie sie mit Silikonspray ein.
- Reinigen Sie die Führungsstangen, und sprühen Sie sie mit Silikonspray ein.
- Inspizieren Sie die Seile, Verbindungen und die Spannung.
- Inspizieren Sie die Seilgriffkomponenten.
- Überprüfen Sie die Rollen.
- Überprüfen Sie jeden Gewichtstapel und Stift zur Gewichtauswahl.
- Überprüfen Sie die Lager und Hülsen und sprühen Sie sie mit Gleitspray ein.
- Überprüfen Sie die Mechanismen zur Sitzanpassung und die Einraststifte.

Polster gründlich reinigen und pflegen

Reinigen und pflegen Sie die Polster jede Woche gründlich mit einem lanolinbasierten Handreiniger oder Polsterreiniger.

Wichtig: *Verwenden Sie zum Reinigen der Polsterung keine Reinigungsprodukte mit folgenden Inhaltsstoffen: Lösungsmittel, Alkohol, Ammoniak oder Mineralöl. Verwenden Sie stattdessen ein mildes Reinigungsmittel.*

Seilköpfe reinigen und mit Silikonspray einsprühen

Prüfen Sie die Seilköpfe, um sicherzustellen, dass die Schulterschrauben fest angezogen sind. Wenn die Seilköpfe Geräusche verursachen, sprühen Sie sie mit Silikonspray ein. Sprühen Sie das Silikonspray auf das Gelenk, und zwar direkt auf das kugelförmige Teil im äußeren Gehäuse (siehe folgende Abbildung). Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab.

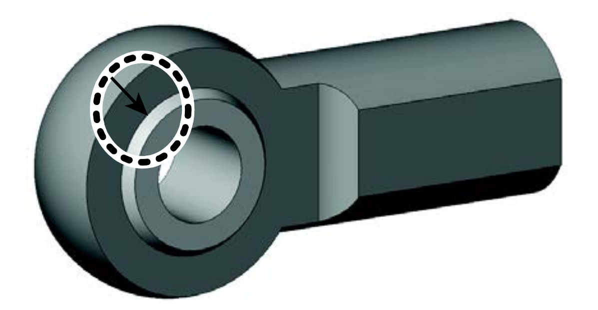


Abbildung 6: Sprühen Sie die Seilköpfe mit Silikonspray ein.

Wichtig: *Verwenden Sie keine mineralölbasierten Schmiermittel.*

Reinigen und Schmieren der Führungsstangen

Prüfen Sie die freiliegenden Bereiche der Führungsstangen auf Sauberkeit. Wischen Sie mithilfe eines trockenen Tuches angesammelten Schmutz oder Schmiere von den Stangen.

Hinweis: Bei den Kraftgeräten der Discovery Selectorized Line müssen Sie die Abdeckung entfernen, um die Stangen zur Inspektion, Reinigung und Schmierung freizulegen (*Siehe Entfernung der Schutzabdeckung*).

Tragen Sie auf die freiliegenden Bereiche der Führungsstangen mit dem Silikonspray eine dünne Schicht auf, um die Gleitfähigkeit zu verbessern. Sprühen Sie die Silikonlösung auf ein Tuch, und wischen Sie die Führungsstangen damit ab. *Gehen Sie behutsam mit Gleitspray um. Gleitspray kann Teppiche und Kleidung verschmutzen.*

VORSICHT: Sprühen Sie die Führungsstangen nicht mit Silikonspray ein, wenn das Gerät gerade in Verwendung ist. Der Versuch, das Silikonspray zwischen den Gewichten aufzutragen, ohne den Gewichtstapel vorher vollständig zu zerlegen, führt zu ernsthaften Verletzungen.

Wichtig: *Verwenden Sie keine mineralölbasierten Schmiermittel. Die Verwendung solcher Gleitmittel beschleunigt die Ansammlung von Schmutz und Haaren auf den Gewichten. Diese können dadurch zusammenkleben.*

Seile, Verbindungen und Spannung inspizieren

Inspizieren Sie wöchentlich gründlich die Seile, Verbindungen und die Spannung. Folgendes ist zu überprüfen:

- Prüfen Sie den Seilabschluss am Gewichtstapel. Bei den meisten Geräten darf der Schaft nicht mehr als 32 mm freiliegen. Bei dieser Länge steckt die Schraube mindestens zehn Gewindeumdrehungen im Schaft (siehe unter *Inspektion von Kabeln und Endverbindungen*, weiter oben). Überprüfen Sie die Länge, und passen Sie sie ggf. an. *Die Kontermutter muss fest im Schaft zur Gewichtauswahl sitzen*.
- Überprüfen Sie das Seil, besonders in der Nähe der Rollen und Nocken.
- Prüfen Sie den Seilanschluss an der Nocke, die bei den meisten Geräten stationär ist. Überprüfen Sie den durch das Nockenanschlussstück laufenden Seilanker, um sicherzustellen, dass die zwei Kontermuttern fest angezogen sind. Überprüfen Sie auch den gesamten Seilverlauf, um sicherzustellen, dass das Seil keine anderen Bauteile berührt.
- Überprüfen Sie das Kugelende des Seils im Gehäuse.
- Vergewissern Sie sich, dass jedes Kabel korrekt eingestellt und oben am Gewichtstapel befestigt ist.
- Prüfen Sie die Kabelrollen, Endverbindungen und -anschlussstücke. Vergewissern Sie sich, dass alle Verbindungsteile fest angeschlossen sind, und passen Sie die Seilspannkraft je nach Bedarf an.

Rollen überprüfen

Precor verwendet präzisionsgefertigte Kugellager-Umlenkrollen zur problemlosen Seilführung.

Überprüfen Sie alle Rollen auf Schäden wie Haarrisse, Splitter oder fehlende Teile. Beschädigte Oberflächen der Rollen können den Seilen erheblichen Schaden zufügen, und müssen beim ersten Anzeichen von Abnutzung oder Schäden ersetzt werden.

Die Rollen müssen sich bei Verwendung des Geräts ungehindert drehen. Überprüfen Sie die Rollen auf übermäßiges seitliches Spiel. Dies ist ein Anzeichen für abgenutzte Lager oder lockere Montageschrauben. Ist das seitliche Spiel einer Rolle zu stark, entfernen Sie diese zur Überprüfung der Kugellager. Ersetzen Sie ggf. die Rolle.

Gewichtstapel und Stift zur Gewichtauswahl überprüfen

Gewichtstapel bestehen aus einzelnen präzisionsgefertigten Platten, die sich zu einem einzelnen Stapel zusammensetzen. Verwenden Sie nur Zusatzgewichte und Gewichtauswahlstifte von Precor.

Überprüfen Sie die Gewichtstapel und die Stifte zur Gewichtauswahl wöchentlich. Wischen Sie jede Platte je nach Bedarf mit einem feuchten Tuch ab. Überprüfen Sie alle Platten auf scharfe Grate oder Schäden. Wischen Sie Schmutz und Staub von den Führungsstangen ab.

Für das Gerät darf nur der originale Gewichtauswahlstift von Precor verwendet werden. Der Auswahlstift muss vollständig in jede Gewichtplatte eingefügt werden können und festsitzen.

Inspektion und Schmieren von Lagern und Buchsen

Precor verwendet qualitativ hochwertige Lager, die für Kraftgeräte und eine lange Lebensdauer konzipiert wurden. Führen Sie wöchentlich Folgendes durch, um die Lager und Buchsen der Geräte zu warten:

- **Bronze-Buchsen:** Precor empfiehlt die Verwendung einer kleinen Menge an Silikonsprayschmiermittel zur Schmierung dieser Buchsen, die in der Regel bei rotierenden Stangen zum Einsatz kommen. Sprühen Sie das Schmiermittel direkt auf die Stange und drehen Sie die Stange dann mehrmals vollständig. Überprüfen Sie Buchsen auf übermäßigen Verschleiß und Schäden. *Seien Sie vorsichtig bei der Verwendung von Sprühschmiermittel; es kann Flecken auf Teppichen und Kleidung verursachen.* Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab.
- **Nylonbuchsen:** Schmieren Sie die Nylonbuchsen auf den Führungsstangen mithilfe einer kleinen Menge an Silikonsprayschmiermittel. Sprühen Sie das Silikonschmiermittel auf ein Tuch und wischen Sie mit diesem dann entlang der gesamten Führungsstange.
- **Verschlossene Lagerdrehpunkte:** Diese Punkte sind von äußeren Einflüssen geschützt und müssen nicht geschmiert werden. Wischen Sie bei der Reinigung der Geräte mit einem Tuch über die Stangen und außenliegenden Lageroberflächen, um die Bildung von Staub und Schweißablagerungen zu vermeiden.
- **Lineare Buchsen:** Mithilfe dieser Buchsen können sich zusätzliche Gewichte und andere mechanische Komponenten gleichmäßig entlang der Führungsstangen bewegen. Überprüfen Sie die Enden jeder Führungsstange, um sicherzustellen, dass Sie korrekt befestigt und alle Schrauben angezogen sind.

Wischen Sie die Führungsstangen mithilfe einer kleinen Menge Silikonsprayschmiermittel ab, um Staub, Haare und Schmutz zu entfernen. Falls sich Rost auf der Oberfläche befindet, reinigen Sie die Führungsstange mithilfe feiner Stahlwolle.

Wichtig: *Verwenden Sie keine mineralölbasierten Schmiermittel.*

Wenn Sie die Führungsstangen regelmäßig schmieren, werden die Buchsen tadellos funktionieren. Ansonsten können die Führungsstangen korrodieren. Dadurch kann es passieren, dass die Buchsen klemmen und feststecken, wodurch die Führungsstangen beschädigt werden können. Entfernen Sie Oberflächenrost und -oxidation, sobald Sie diese bemerken.

Sitzmechanik prüfen und mit Silikonspray einsprühen

Der Sitzanpassungsmechanismus erfordert wenig Wartung. Da die Sitzsicherheit für die Sicherheit des Trainings wichtig ist, prüfen Sie regelmäßig, ob der Sitzhebel nach der Verwendung festsitzt.

Testen Sie, ob der Sitzhebel mit Silikonspray eingesprüht werden muss, indem Sie den Sitz leicht anheben, während Sie den Hebel drücken und wieder loslassen. Der Hebel sollte problemlos wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Falls der Hebel klemmt, sprühen Sie das Gelenk mit Silikonspray ein. Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab.

Monatliche Inspektion

In diesem Abschnitt sind die Aufgaben zur monatlichen Wartung des Geräts beschrieben. Führen Sie die folgenden Aufgaben abhängig vom zu wartenden Gerät durch:

- Überprüfen Sie das Gestänge und die beweglichen Arme.
- Sprühen Sie die Einraststifte mit Gleitspray ein.
- Prüfen Sie den Hebel für den Sitz mit Ratschenmechanik, und sprühen Sie ihn mit Gleitspray ein.
- Überprüfen Sie alle Befestigungselemente.
- Überprüfen Sie die mit Gasdruck betriebene Federung auf undichte Stellen.

Gestänge und bewegliche Arme überprüfen

Überprüfen Sie das Gestänge und die beweglichen Arme monatlich auf ihre ordnungsgemäße Funktion und Unversehrtheit. Achten Sie auf Risse, abblätternde Farbe oder Rost. Bessern Sie Farbbeschädigungen bei Bedarf aus. Ersetzen Sie jede Komponente bei der ersten Abnutzungserscheinung.

Hinweis: Wenden Sie sich an den Kundendienst, um von Precor Farbe zum Ausbessern zu bestellen. Siehe *Service anfordern*.

Überprüfen Sie das Gestänge auf Risse, insbesondere an den Verbindungsstellen. Wenn Sie Risse finden, setzen Sie das Gerät sofort außer Betrieb und lassen Sie es von einem qualifizierten Wartungstechniker reparieren. Siehe unter *Wichtige Sicherheitsrichtlinien für Benutzer* und *Service anfordern*.

Entfernen Sie Rost vom Gestänge vorsichtig mit feinem nassen bzw. trockenen Schleifpapier oder feiner Stahlwolle. Tragen Sie ggf. die Precor-Ausbesserungsfarbe auf. Polieren Sie Farbstellen mit mildem Autowachs, wenn diese glänzen sollen.

Zur Wartung pulverbeschichteter und verchromter Teile entfernen Sie leichte Verschmutzung und Fettreste mit einem milden Reinigungsmittel. Entfernen Sie gröbere Verschmutzung und Fettreste mit Autopolitur. Verwenden Sie ein feinkörniges Reinigungsmittel für Abnutzungen und Flecken, die sich nicht mit den oben genannten Methoden entfernen lassen. Verwenden Sie weder Lösungsmittel, Farbverdünner, Aceton noch Nagellackentferner.

Einraststifte mit Gleitspray einsprühen

Ziehen Sie den Einraststift so weit wie möglich heraus, und besprühen Sie ihn ein wenig mit Silikonspray. Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab. (Siehe folgende Abbildung.)

VORSICHT: Wenn Sie den Einraststift herausziehen, ändert das Gerät möglicherweise plötzlich die Position. Halten Sie Ihre Hände und den Kopf von beweglichen Teilen fern, um Verletzungen zu vermeiden.

Überprüfen Sie, ob der Einraststift ordnungsgemäß funktioniert und in jedem Loch fest sitzt.

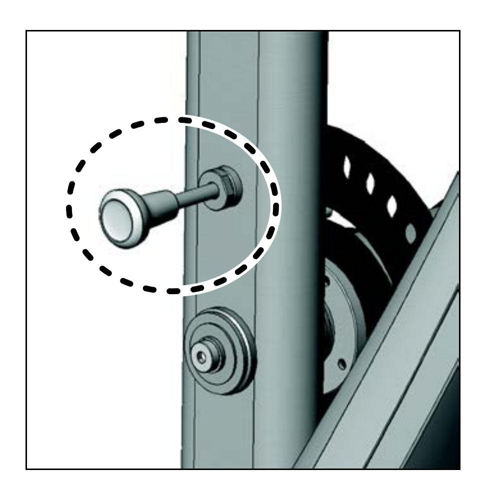


Abbildung 7: Ziehen Sie den Einraststift heraus, und sprühen Sie ihn mit Silikonspray ein.

Jährliche Wartung

Führen Sie diese Wartungsaufgaben in dem für Ihr Gerät erforderlichen Umfang jährlich durch.

Entfernung der Schutzabdeckung

Die Discovery Selectorized Strength Line enthält eine Abdeckung für den Gewichtsturm, die für die in diesem Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten entfernt werden muss.

Wichtig*: Entfernen Sie die Schutzabdeckung nicht, während das Gerät verwendet wird.*

Lesen Sie dazu die diesem Handbuch beiliegenden *Anleitung zur Abdeckungsmontage*. Führen Sie die Montageschritte in umgekehrter Reihenfolge durch, um die Abdeckung zu entfernen.

Führen Sie die erforderliche Wartung durch. Bringen Sie anschließend die Abdeckung wieder an.

Gewichtstapel – Jährliche Wartung

Precor empfiehlt, den Gewichtstapel einmal jährlich zu zerlegen, um ihn zu reinigen und gründlich zu überprüfen.

- Entfernen Sie das Seil und die Führungsstangen vorsichtig vom Gewichtstapel. Zerlegen Sie den Gewichtstapel in einem gut belüfteten Bereich abseits des Trainingsbereichs vollständig.
- Überprüfen Sie die Gewichtplatten, und reinigen Sie sie gründlich. Gesprungene oder kaputte Gewichte müssen sofort ersetzt werden (siehe unter *Service anfordern* zum Kauf von Ersatzteilen). Reinigen Sie jede Gewichtplatte einzeln, und überprüfen Sie die Führungshülsen.
- Überprüfen Sie die Hülsen der oberen Gewichtplatte, und ersetzen Sie die Gewichtplatte, wenn sie beschädigt oder kaputt ist.
- Reinigen Sie den Schaft zur Gewichtauswahl, und überprüfen Sie ihn auf Abnutzungserscheinungen oder Schäden.
- Bauen Sie den Gewichtstapel wieder zusammen.
- Wischen Sie das Gehäuse des Gewichtstapels (Abdeckungen) bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab. Überprüfen Sie alle Befestigungselemente, um sicherzustellen, dass die Abdeckung ordnungsgemäß befestigt ist.

Wichtig: *Precor empfiehlt, dass Sie abgenutzte oder beschädigte Seile während der routinemäßigen Wartung ersetzen. Das jährliche Ersetzen aller Seilzüge wird empfohlen.*

Einraststifte inspizieren und mit Gleitspray einsprühen

Entfernen Sie die Einraststiftbaugruppe, indem Sie die Kappe lockern.

VORSICHT: Wenn Sie den Einraststift herausziehen, ändert das Gerät möglicherweise plötzlich die Position. Halten Sie Ihre Hände und den Kopf von beweglichen Teilen fern, um Verletzungen zu vermeiden.

Überprüfen Sie den Koben und die Feder auf übermäßige Abnutzung und Schäden. Ersetzen Sie die Teile, wenn nötig.

Sprühen Sie ein wenig Silikonspray auf die Feder und den Kolben, und setzen Sie die Bauteile wieder zusammen. Ziehen Sie die Kappe fest. Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab.

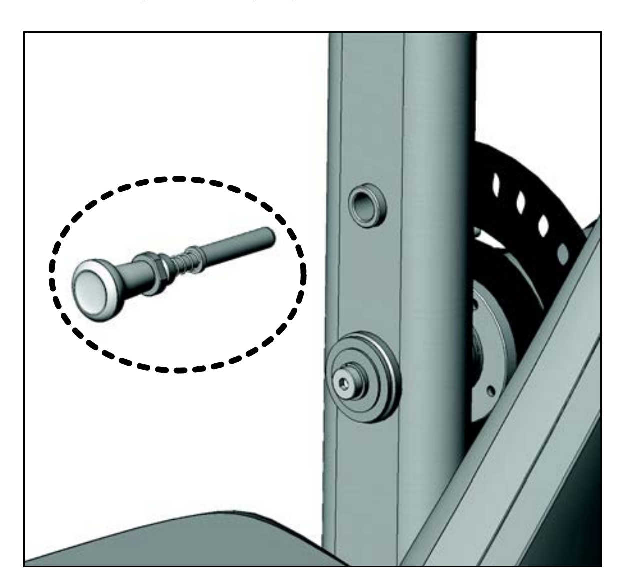


Abbildung 8: Einraststifte überprüfen (Einraststift ist zur deutlicheren Darstellung vergrößert abgebildet)

Linearkugellager mit Gleitspray einsprühen

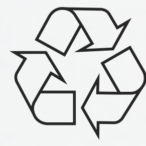
Einige Kraftgeräte enthalten Linearkugellager.

Sprühen Sie die Linearkugellager mit Schmierfett der NLGI-Klasse 2 ein, indem Sie eine dünne Schicht des Schmiermittels auf die Stange unterhalb der Lager auftragen. Bewegen Sie die Lager und wiederholen Sie den Vorgang auf der gegenüberliegenden Seite.



Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

HINWEIS:
Precor ist ein Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuelle Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.



Discovery™ Series Selectorized Line Benutzerhandbuch
CW39037-541 rev A, de
Oktober 2012



Discovery Series Selectorized Line
Shroud Assembly Guide

✱ Press inward slightly so that the notch or opening on the shroud locks onto the mount.

Both halves of the foot cover must fit over the ridge on the foot. The outer half (B) must fit over the flange on the inner half (A), and its tabs must fit into the notches on the weight tower upright.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
www.precor.com • 1-800-347-4404

P/N CW39990-101 rev A, en
August 2012